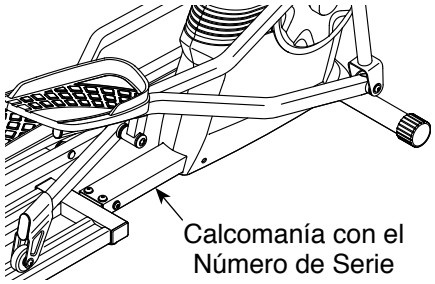
PRO-FORM®

475 E

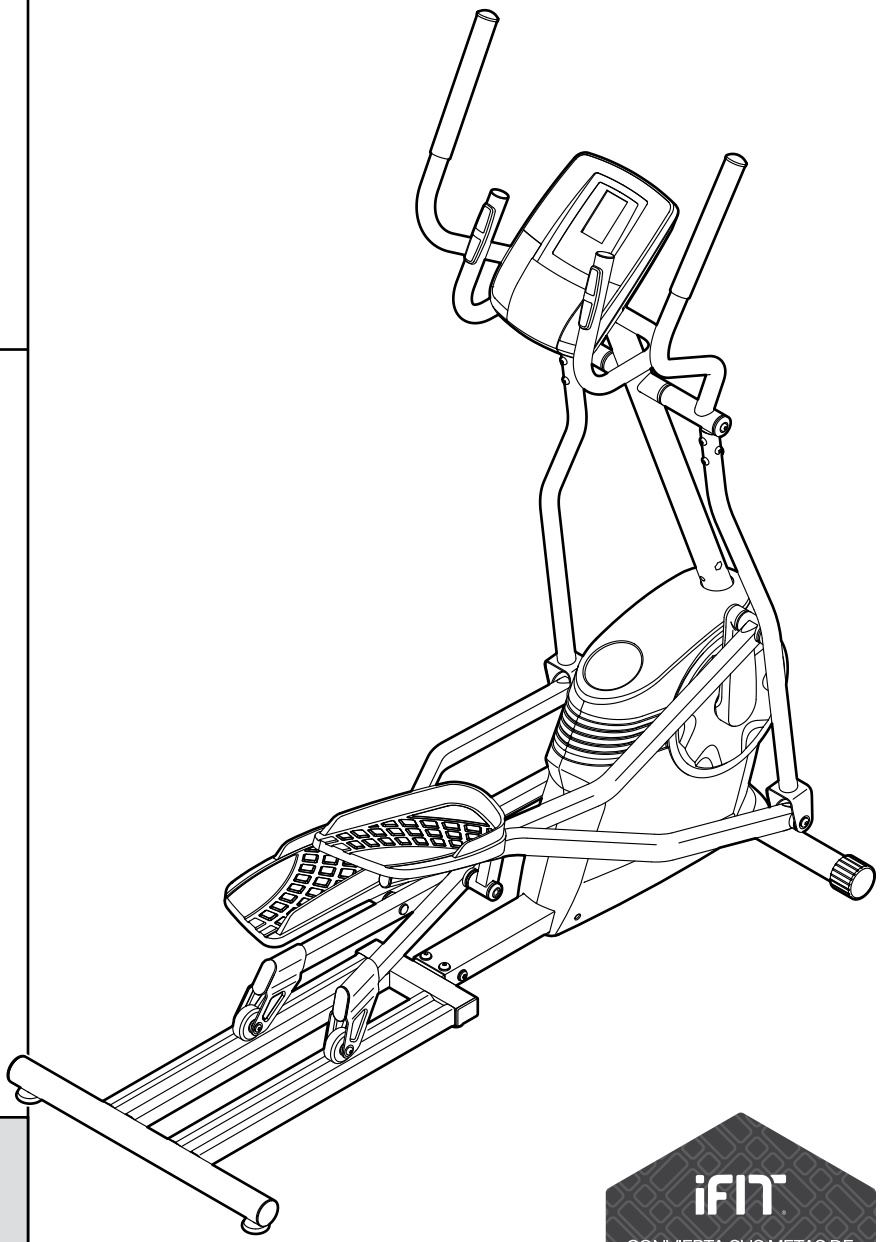
Nº de Modelo 23935
Nº de Versión 1
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

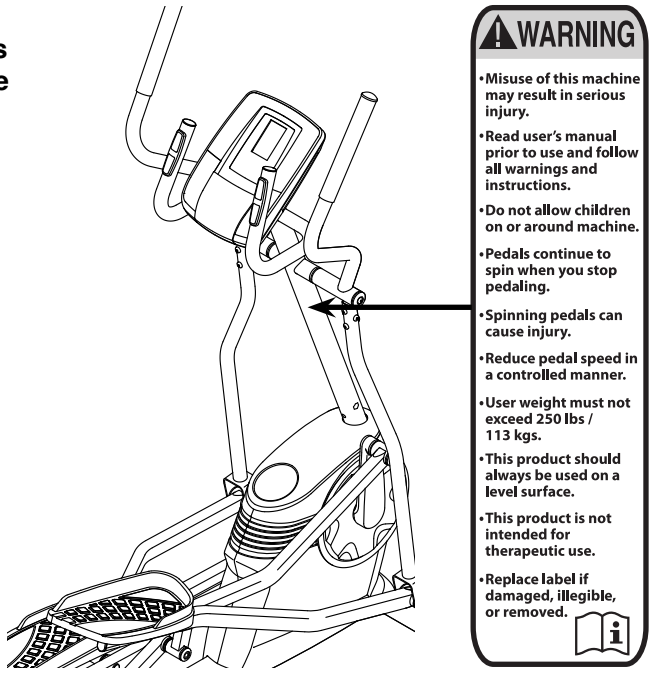
iFIT
CONVIERTA SUS METAS DE ESTADO FÍSICO EN REALIDAD
IFIT.COM

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 13
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 18
GUÍA DE EJERCICIOS 20
LISTA DE LAS PIEZAS 21
DIBUJO DE LAS PIEZAS 22
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.


WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•Pedals continue to spin when you stop pedaling.
•Spinning pedals can cause injury.
•Reduce pedal speed in a controlled manner.
•User weight must not exceed 250 lbs / 113 kgs.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para las personas mayores de 35 años y las personas con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

4. **El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.**

5. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, alejado del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 3' (0,9 m) de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 2' (0,6 m) de espacio libre en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.**

7. **Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.**

9. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 250 lb (113 kg).**

10. **Use ropa adecuada para hacer ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.**

11. **Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.**

12. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

13. **El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.**

14. **Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.**

15. **El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico PROFORM® 475 E. El entrenador elíptico 475 E ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

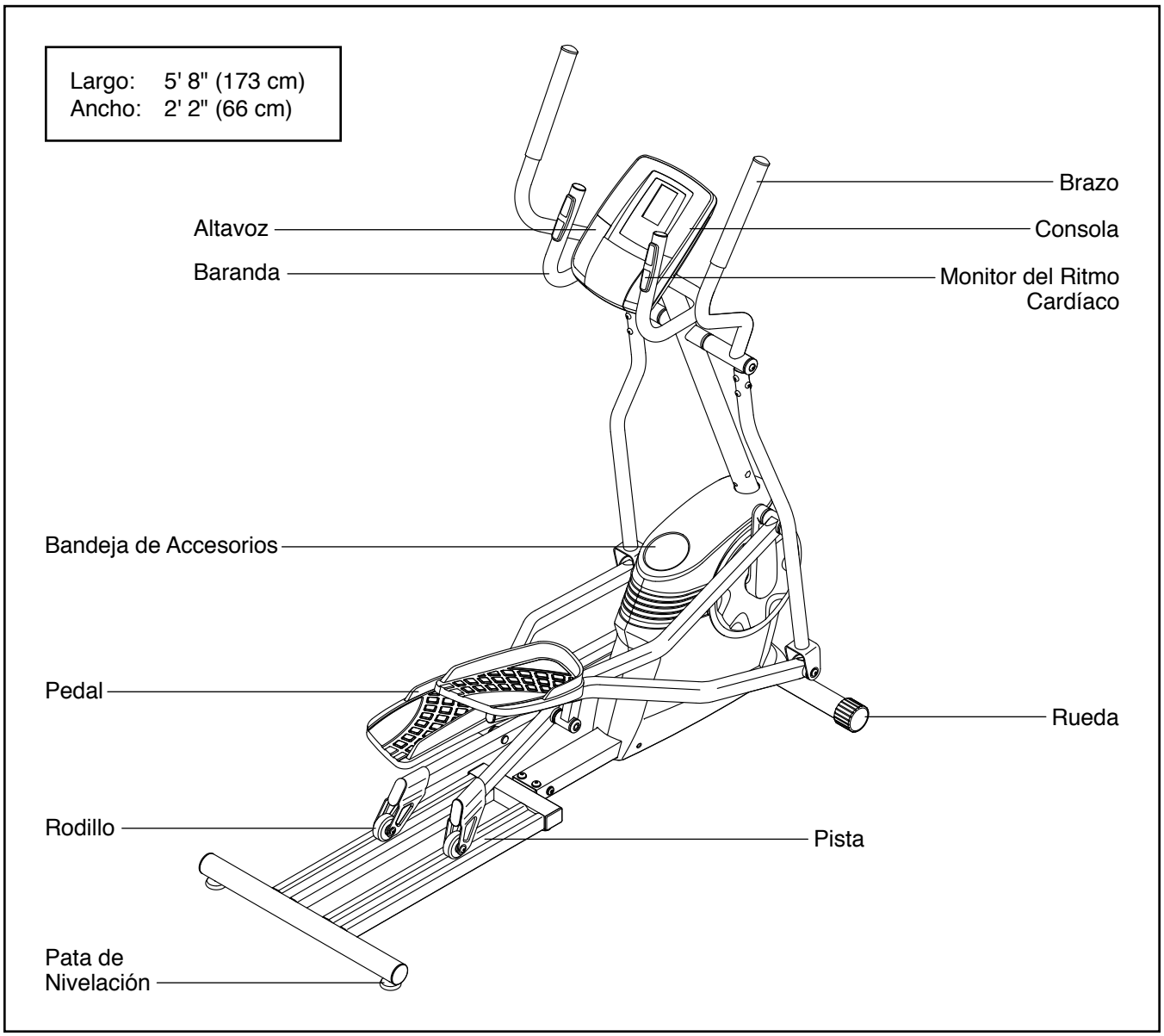
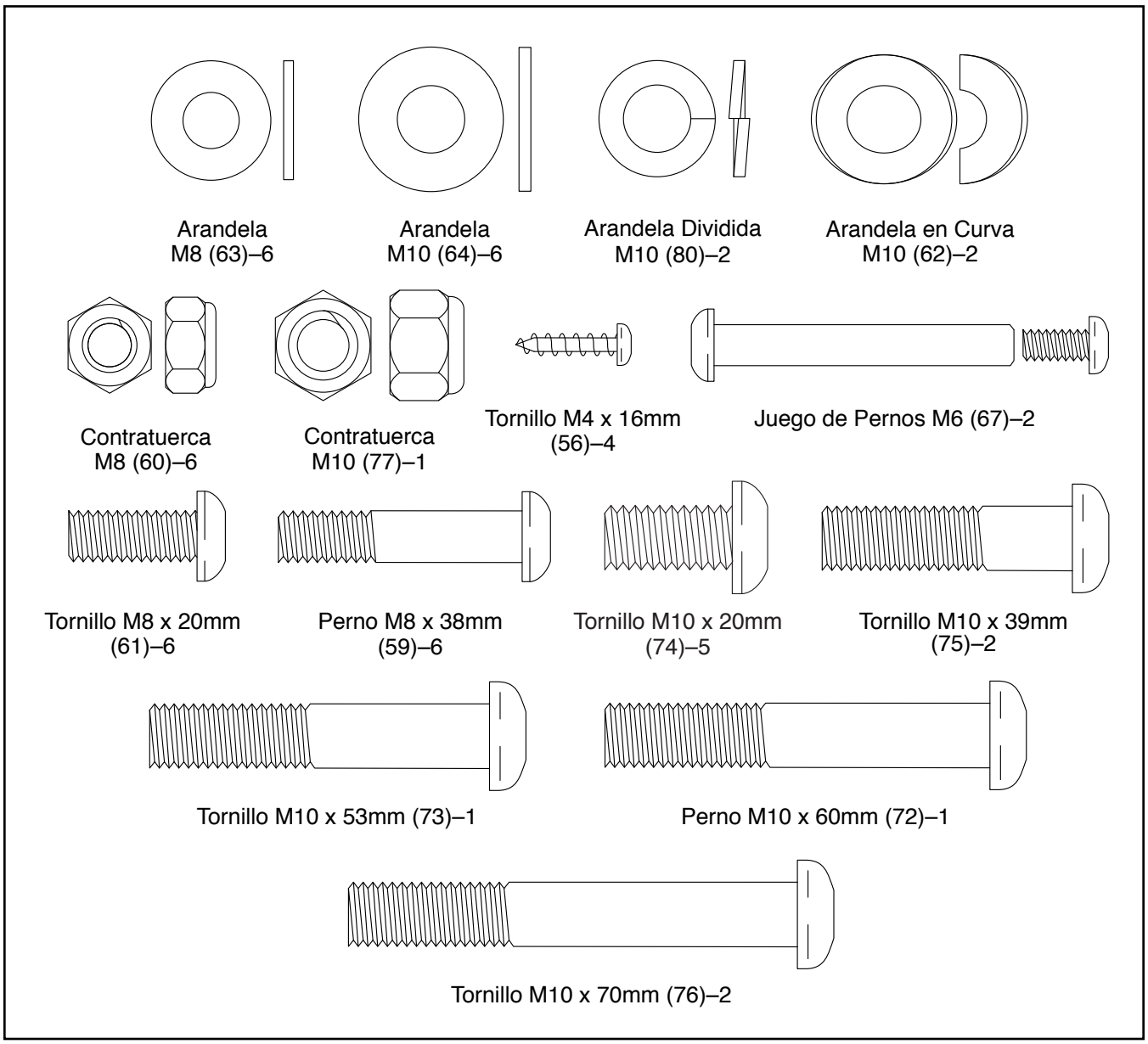


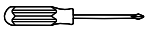
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Las piezas del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las piezas del lado derecho están marcadas con “R” o “Right”.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

  un destornillador Phillips 

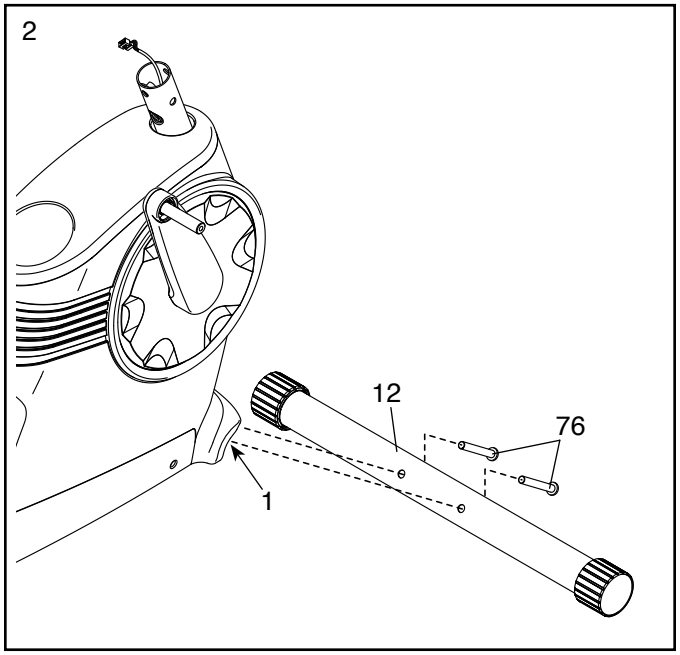
  El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Para facilitar el montaje, asegúrese de que haya leído y entendido la información en la caja de arriba.

2. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (no mostrados) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Haga que otra persona sostenga la Armadura para que no vuelque mientras completa este paso.**

   Conecte el Estabilizador Delantero (12) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 70mm (76).

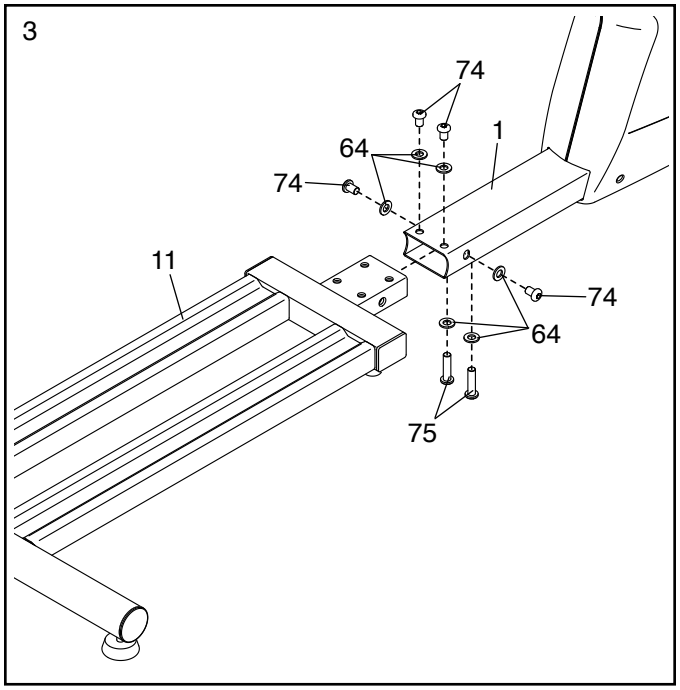
   Retire los materiales de empaque de debajo de la Armadura (1).



3. Con la ayuda de otra persona, coloque parte de los materiales de empaque (no mostrados) debajo de la parte posterior de la Armadura (1).

   Fije el Pista (11) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos M10 x 20mm (74), dos Tornillos M10 x 39mm (75) y seis Arandelas M10 (64), como se muestra; **apriete parcialmente los seis Tornillos y luego apriételos completamente,**

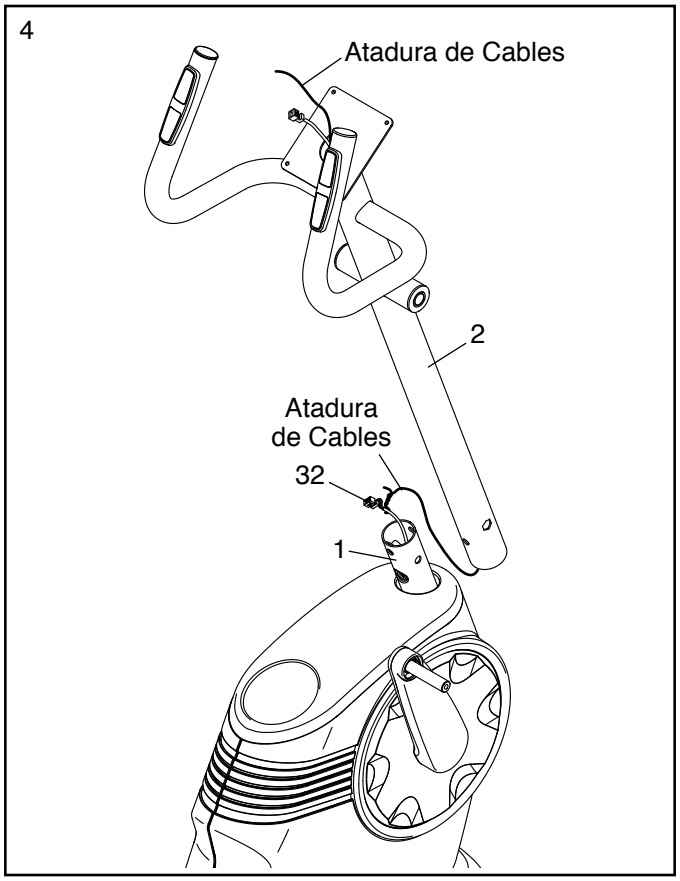
   Retire los materiales de empaque de debajo de la Armadura (1).



4. Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

   Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cable Principal (32). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Principal pase por completo a través del Montante Vertical.

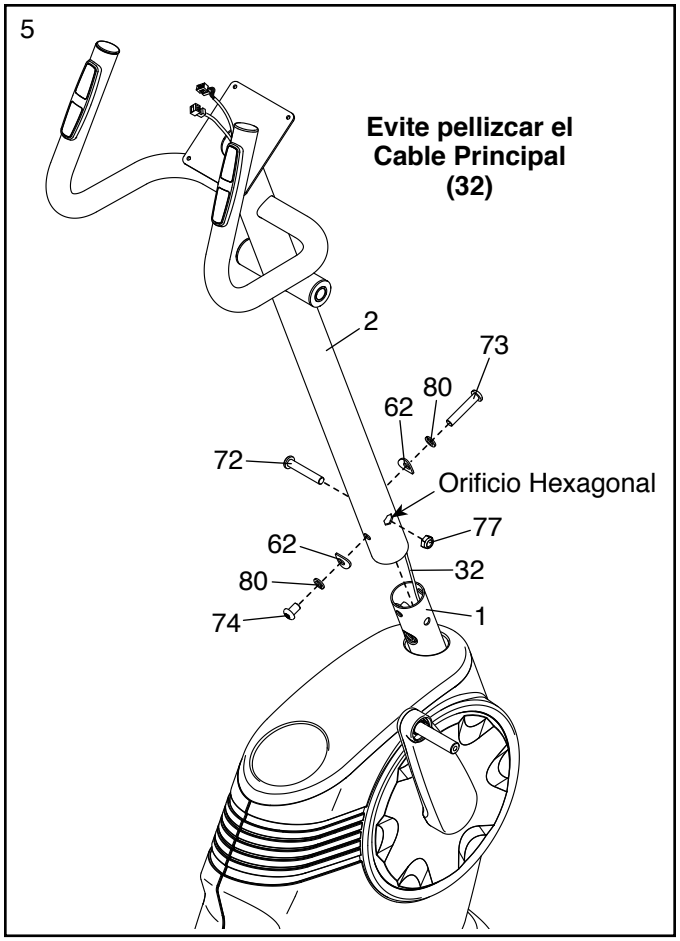
   Clave: Fije el Cable Principal (32) al Montante Vertical (2), utilizando la atadura de cables, para evitar que caiga dentro del Montante Vertical.



5. **Clave: Evite pellizcar el Cable Principal (32).** Deslice el Montante Vertical (2) por la Armadura (1).

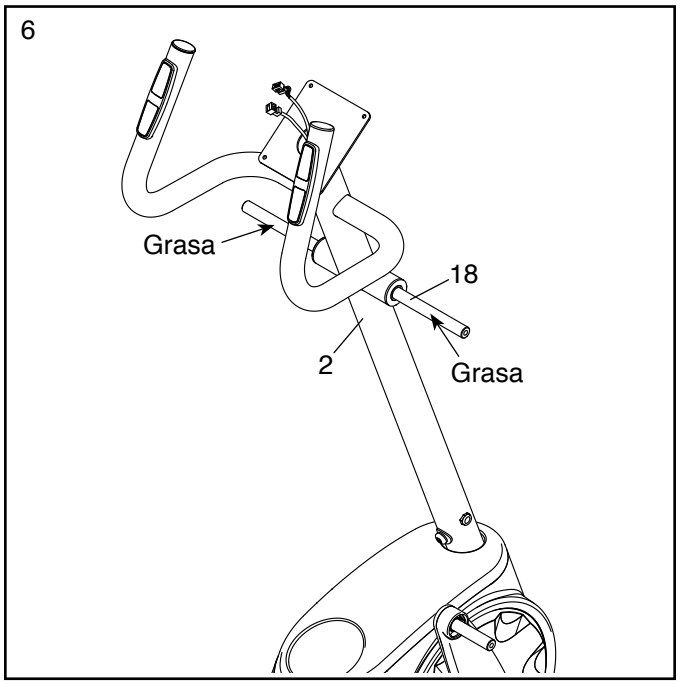
   Fije el Montante Vertical (2) con un Tornillo M10 x 53mm (73), un Tornillo M10 x 20mm (74), dos Arandelas Divididas M10 (80) y dos Arandelas en Curvas M10 (62), como se muestra; **no apriete los Tornillos completamente todavía.**

   Termine de fijar el Montante Vertical (2) con un Perno M10 x 60mm (72) y una Contratuerca M10 (77); **no ajuste del todo el Perno completamente todavía. Asegúrese de que la Contratuerca esté en el orificio hexagonal.**



6. Inserte el Eje del Montante Vertical (18) a través del Montante Vertical (2) y céntrelo.

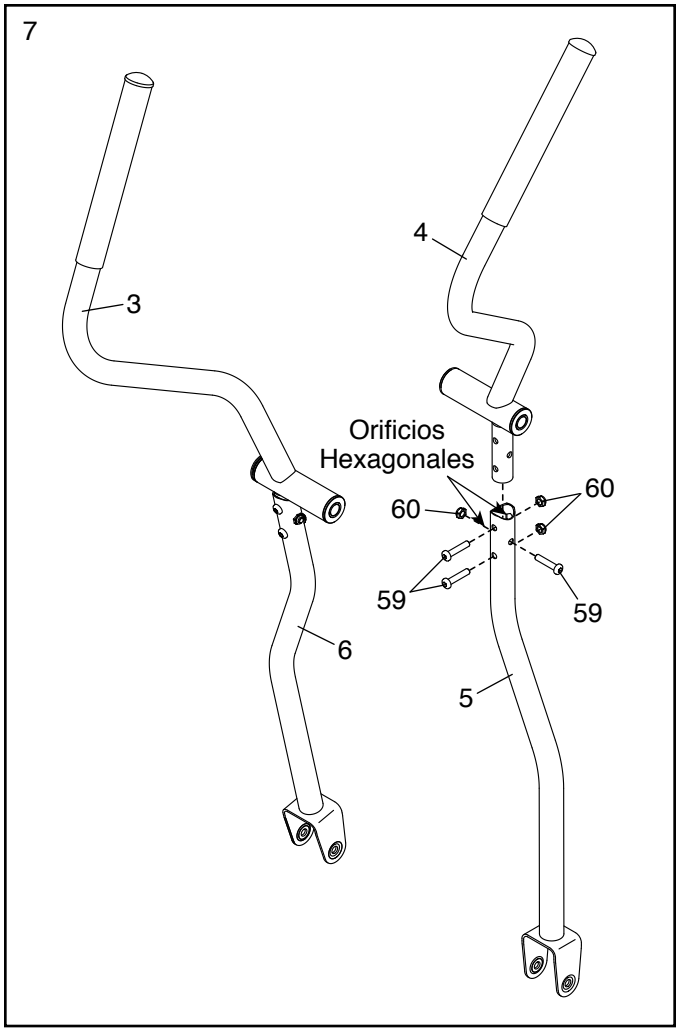
   Utilizando una bolsa plástica para mantener los dedos limpios, aplique cierta cantidad de la grasa incluida a ambos extremos del Eje del Montante Vertical (18).



7. Identifique el Brazo Derecho (4) y la Pata Derecha (5) y oriéntelos como se indica.

   Inserte el Brazo Derecho (4) en la Pata Derecha (5). Fije el Brazo Derecho con tres Pernos M8 x 38mm (59) y tres Contratuercas M8 (60); **asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales. No ajuste del todo los Pernos todavía.**

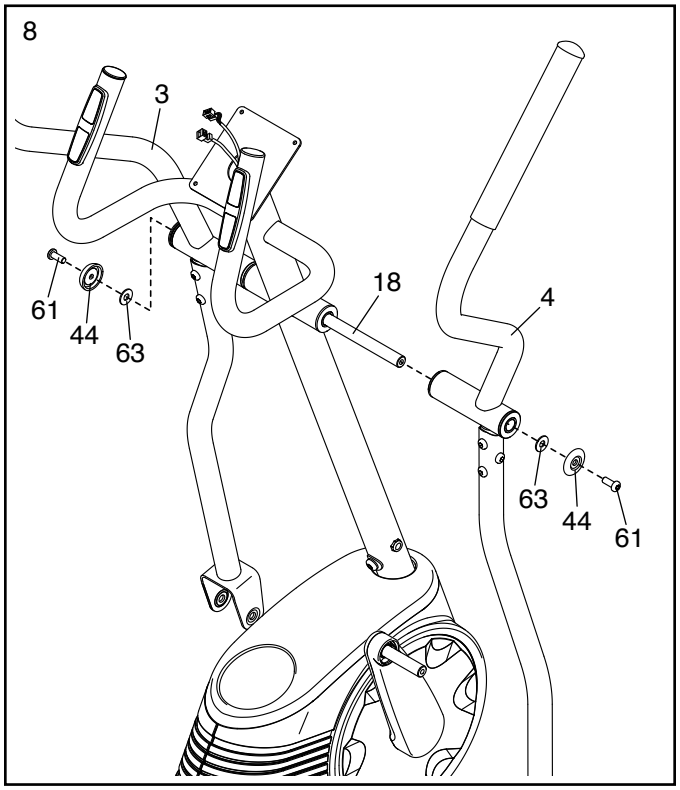
   Fije el Brazo Izquierdo (3) a la Pata Izquierda (6) de la misma manera.



8. Deslice el Brazo Derecho (4) sobre el lado derecho del Eje del Montante Vertical (18).

   Deslice el Brazo Izquierdo (3) sobre el lado izquierdo del Eje del Montante Vertical (18).

   Apriete **a la vez** un Tornillo M8 x 20mm (61), una Cubierta del Eje (44) y una Arandela M8 (63) en cada extremo del Eje del Montante Vertical (18).

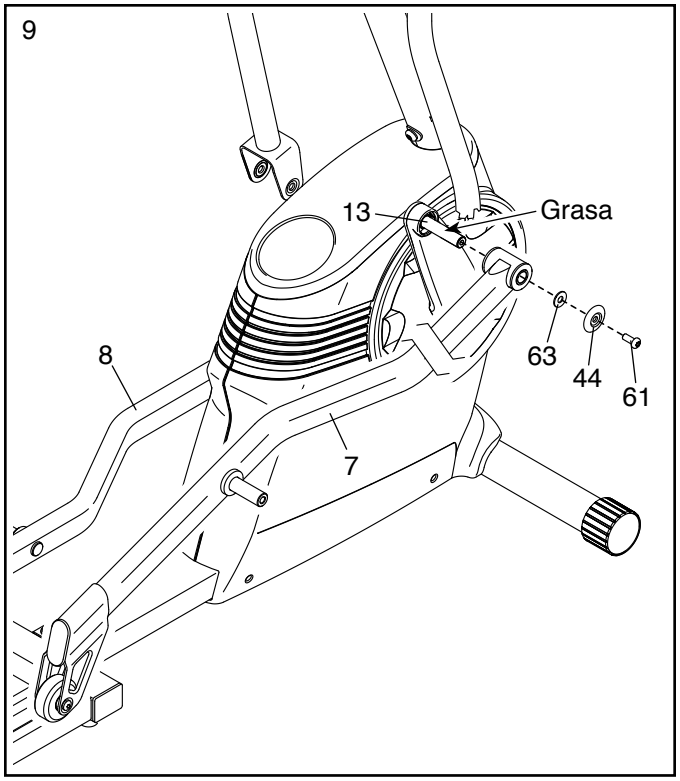


9. Aplique grasa al Brazo de la Manivela (13) derecha.

   Identifique el Brazo del Rodillo Derecho (7) y oriéntelo como se muestra.

   Fije el Brazo del Rodillo Derecho (7) al Brazo de la Manivela (13) derecha con un Tornillo M8 x 20mm (61), una Cubierta del Eje (44) y una Arandela M8 (63).

   Fije el Brazo del Rodillo Izquierdo (8) de la misma manera.

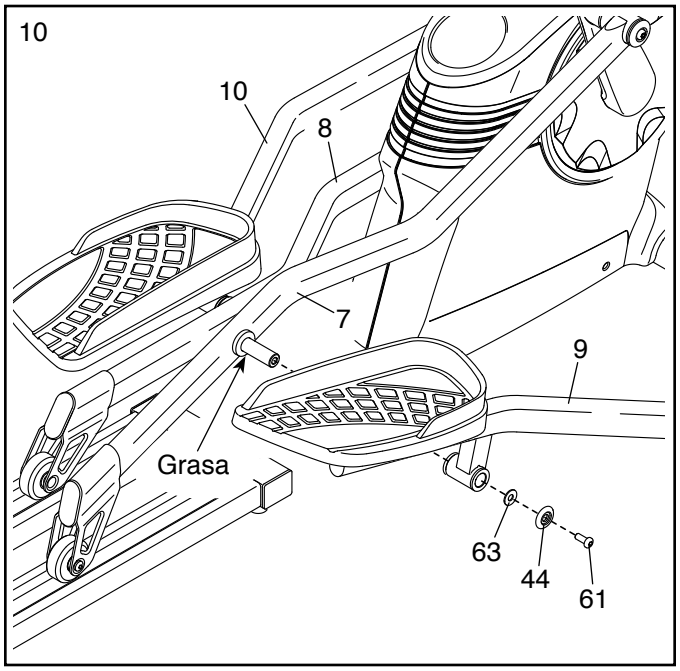


10. Aplique grasa al eje del Brazo del Rodillo Derecho (7).

    Luego, identifique el Brazo del Pedal Derecho (9), oriéntelo como se muestra, y deslícelo por el Brazo del Rodillo Derecho (7).

    Fije el Brazo del Pedal Derecho (9) con un Tornillo M8 x 20mm (61), una Cubierta del Eje (44) y una Arandela M8 (63).

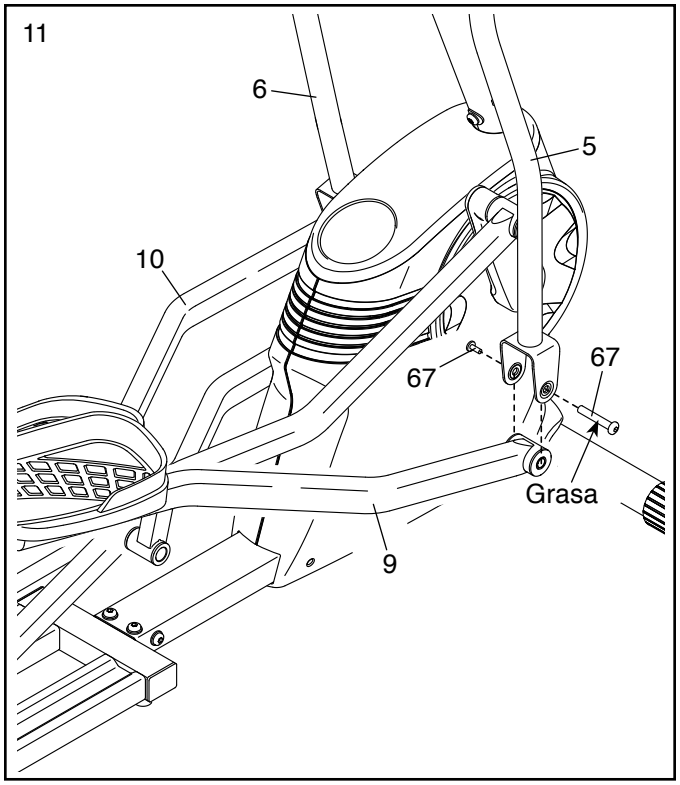
    Conecte el Brazo del Pedal Izquierdo (10) al Brazo del Rodillo Izquierdo (8) de la misma manera.



11. Aplique grasa a un Juego de Pernos M6 (67).

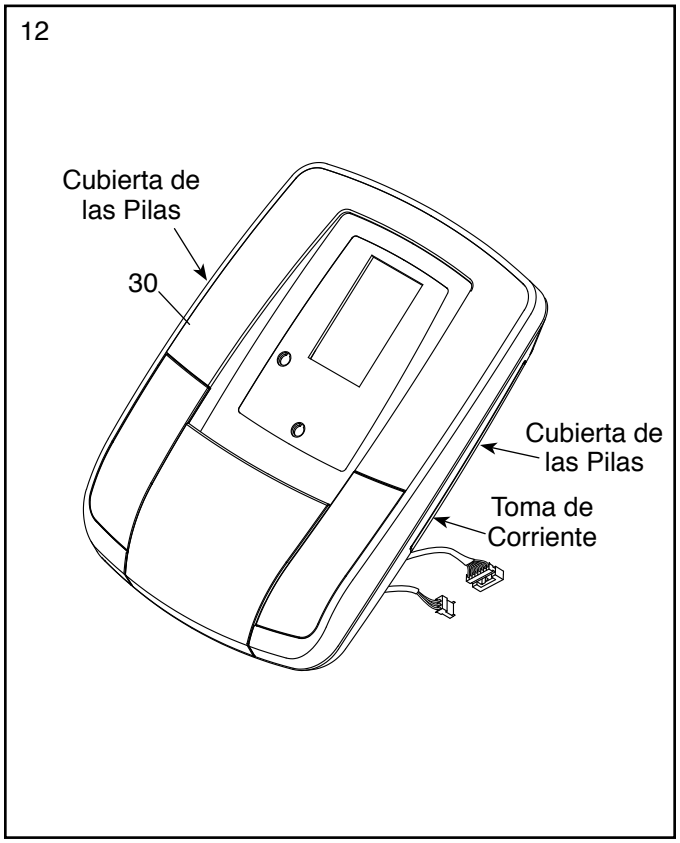
    Fije el Brazo del Pedal Derecho (9) a la Pata Derecha (5) con el Juego de Pernos M6 (67).

    Fije el Brazo del Pedal Izquierdo (10) a la Pata Izquierda (6) de la misma manera.



12. La Consola (30) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Retire la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola e introduzca las pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagrama del interior del compartimento para pilas.** Luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas.

    Para comprar un adaptador de corriente opcional, vea la portada de este manual. Para evitar daños en la consola, utilice únicamente un adaptador de corriente homologado y suministrado por el fabricante. Inserte un extremo del adaptador de corriente en la toma de la consola y conecte el otro extremo a una toma de corriente instalada conforme a las normas y ordenanzas locales.



13. Retire la atadura de los cables del Cable Principal (32) y deséchela.

    Con la ayuda de una segunda persona, sostenga la Consola (30) cerca de Montante Vertical (2).

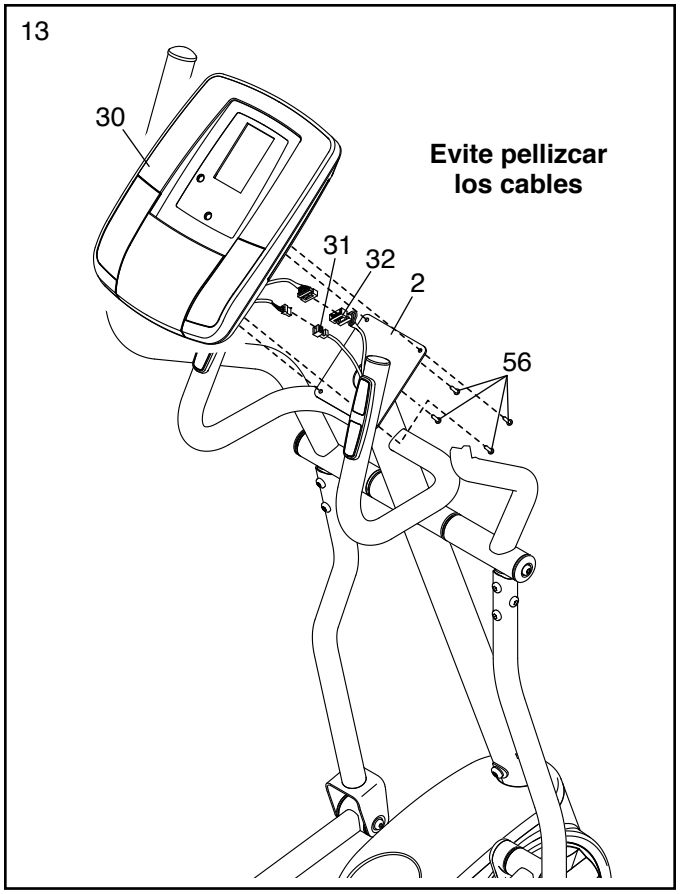
    Conecte los cables de la Consola (30) al Cable Principal (32) y al Cables de Pulso (31).

    Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (2).

    Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (30) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (56).

    Vea el paso 5. Apriete el Tornillo M10 x 53mm (73), el Tornillo M10 x 20mm (74), y el Perno M10 x 60mm (72).

    Vea el paso 7. Apriete los Pernos M8 x 38mm (59).

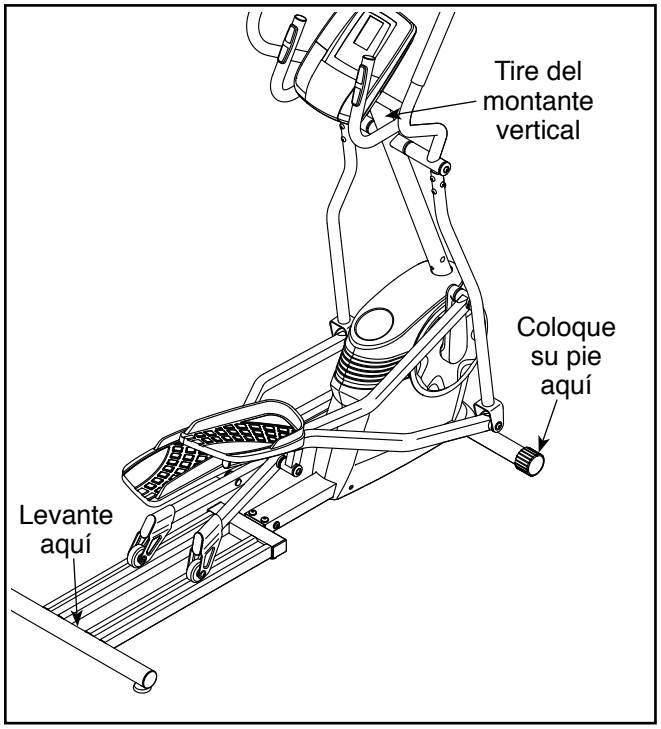


14. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el entrenador elíptico.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

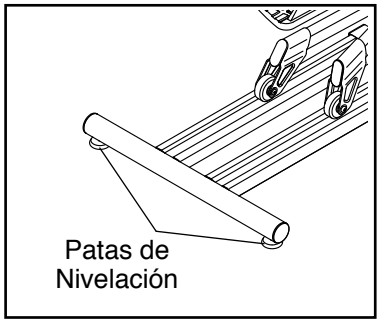
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Tire del montante vertical y con la ayuda de otra persona levante el carril hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado, mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



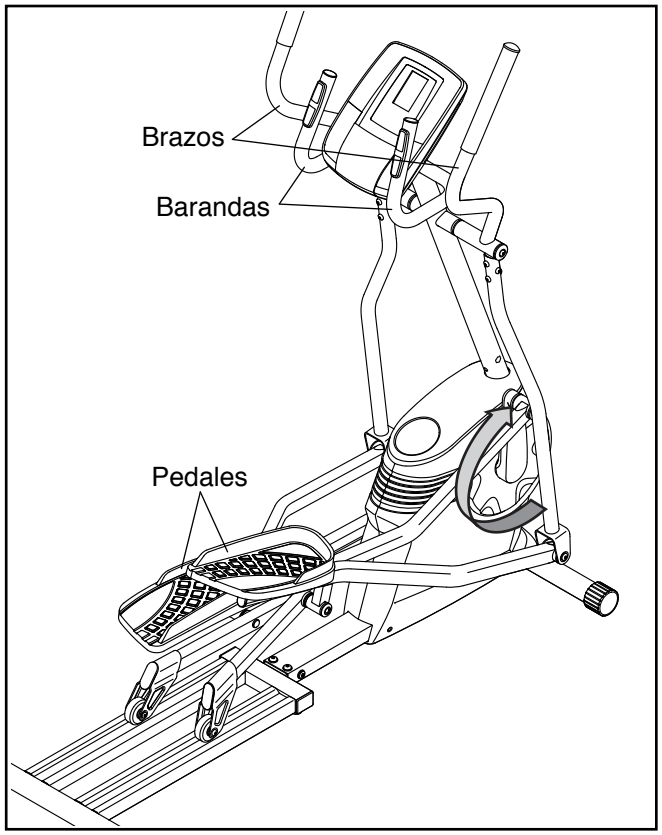
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación debajo de la parte posterior de la armadura hasta eliminar el movimiento.



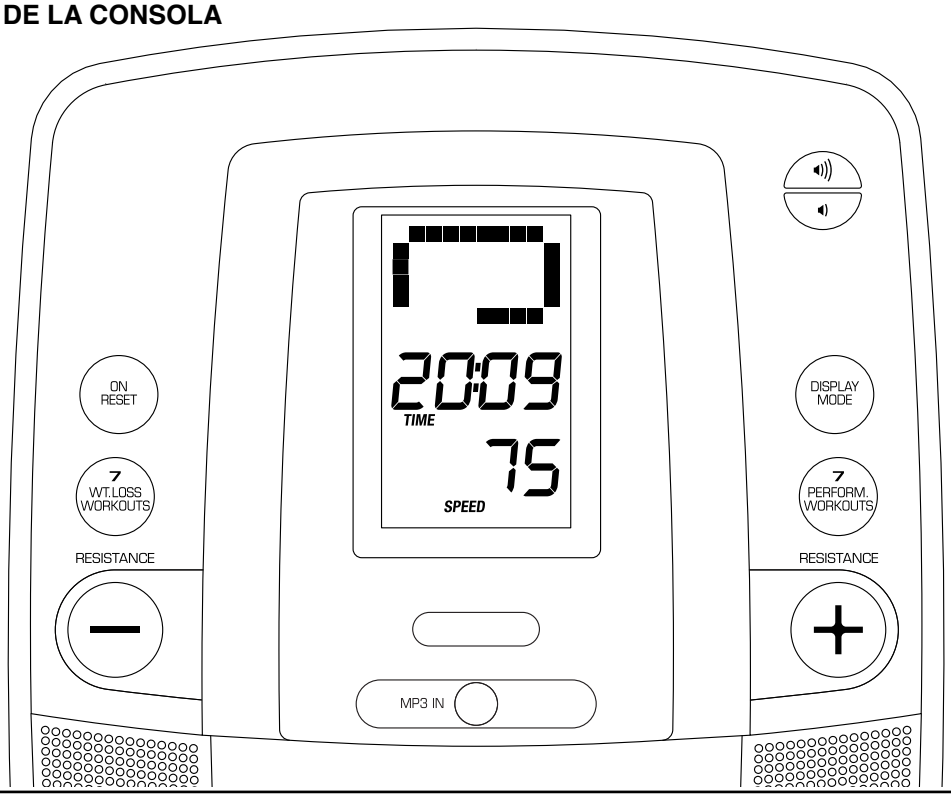
CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujete las barandas o los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en sentido contrario.**



Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La avanzada consola ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón.

Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor de ritmo cardíaco del mango.

La consola ofrece una selección de entrenamientos preajustados. Cada entrenamiento predefinido cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras se ejercita.

Para usar la función manual, vea la página 15. **Para utilizar un entrenamiento predefinido,** vea la página 16. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 17.

Nota: Asegúrese de que la pilas estén instaladas en la consola (ver el paso de montaje 12 en la página 11). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

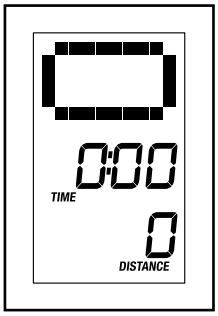
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Encienda la consola.**

   Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. Sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

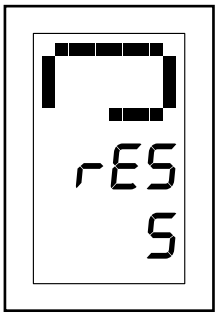
2. **Seleccione la función manual.**

   Al encender la consola, la función manual se seleccionará automáticamente.

   Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente el botón de Wt. Loss Workouts (entrenamientos para pérdida de peso) o el botón Perform. Workouts (entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre una pista en la pantalla superior.

3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales según desee.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir Resistance (resistencia).

   Nota: Tras pulsar los botones, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

   Calories (calorías): Esta función de pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

   Distance (distancia): Esta función de pantalla mostrará la distancia que ha pedaleado, en revoluciones.

   Profile (perfil): Cuando se selecciona un entrenamiento, este función de pantalla mostrará un perfil del ajuste de resistencia del entrenamiento.

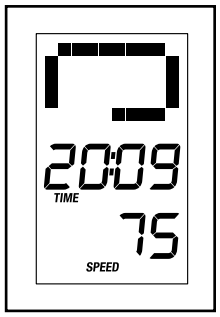
   Pulse (pulso): Esta función de pantalla mostrará su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango (vea el paso 5).

   Res (resistencia): Esta función de pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambie el nivel de resistencia.

   Speed (velocidad): Esta función de pantalla mostrará su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto.

   Time (tiempo): Cuando se seleccione la función manual, esta pantalla mostrará el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

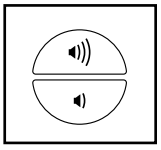
   Track (pista): Cuando la función manual se selecciona, esta función de pantalla mostrará una pista que representa 1/4 de milla (400 m). A medida que realiza el ejercicio, se mostrarán indicadores en secuencia alrededor de la pista hasta que se mostrará toda la pista. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán a aparecer de nuevo en secuencia.

   Pulse repetidamente el botón Display Mode (modo de pantalla) para ver la información deseada del entrenamiento.

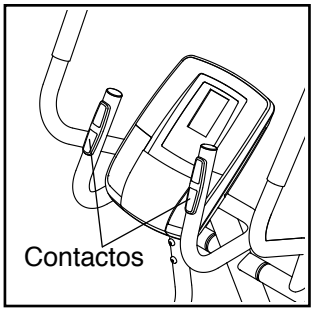
   Cuando aparezca la palabra SCAN en la pantalla, la pantalla mostrará la función de calorías, distancia, velocidad y tiempo de la pantalla en un ciclo repetido.

   Para restablecer la pantalla a cero, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer).

   Para cambiar el volumen de la consola, pulse los botones de aumento o disminución del volumen.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**



Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.**

Cuando se detecte su pulso, un símbolo con forma de corazón parpadea en la pantalla y después se mostrará su ritmo cardíaco. Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado para no mover demasiado las manos ni agarrar los contactos con demasiada fuerza. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

6. **Cuando termine de hacer los ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se emitirá una serie de tonos, la consola cambia al estado de pausa y el tiempo parpadea en la pantalla.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se restablecerá.

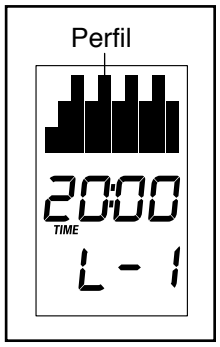
CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREDEFINIDO

1. **Encienda la consola.**

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. Sonará un tono y la consola estará lista para su uso.

2. **Seleccione un entrenamiento predefinido.**



Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón Wt. Loss Workouts (entrenamientos para pérdida de peso) o el botón Perform. Workouts (entrenamientos de rendimiento) hasta que el número del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla inferior.

Cuando seleccione un entrenamiento preajustado, un perfil de niveles de resistencia del entrenamiento se desplazará por la pantalla superior, se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla central y se mostrará el número del entrenamiento en la pantalla inferior.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

Durante el entrenamiento, el perfil de entrenamiento mostrará su progreso (vea el dibujo de arriba). El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica el nivel de resistencia del segmento actual.

Al final de cada segmento del entrenamiento se emitirá una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla durante algunos segundos para informarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia correspondiente al segmento siguiente.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se emite una serie de tonos y el entrenamiento cambia al modo de pausa.

Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo. El entrenamiento continúa hasta que el último segmento del perfil parpadee y finalice el último segmento del entrenamiento.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

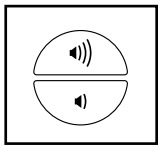
   Vea el paso 5 en la página 16.

6. **Cuando termine de hacer los ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en la página 16.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite la tienda de electrónica de su localidad.**



A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones de aumento y disminución el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas. Para cambiar las pilas, consulte el paso 12 de la página 11.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango, vea el paso 5 en la página 17.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, vea CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 13.

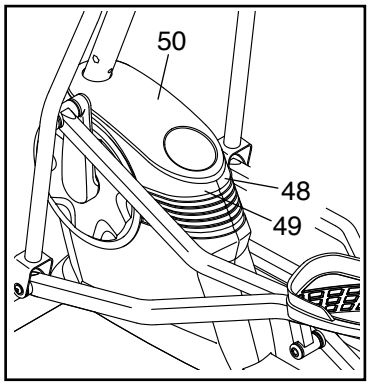
CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS que se encuentra cerca del final de este manual. Si los Rodillos (16) chirrían cuando se mueven sobre la Pista (11), aplique una pequeña cantidad de la grasa de PTFE incluida en una toalla de papel. A continuación, disperse uniformemente una fina capa de grasa a lo largo de la Pista, donde se mueven los Rodillos. Luego, elimine el exceso de grasa.

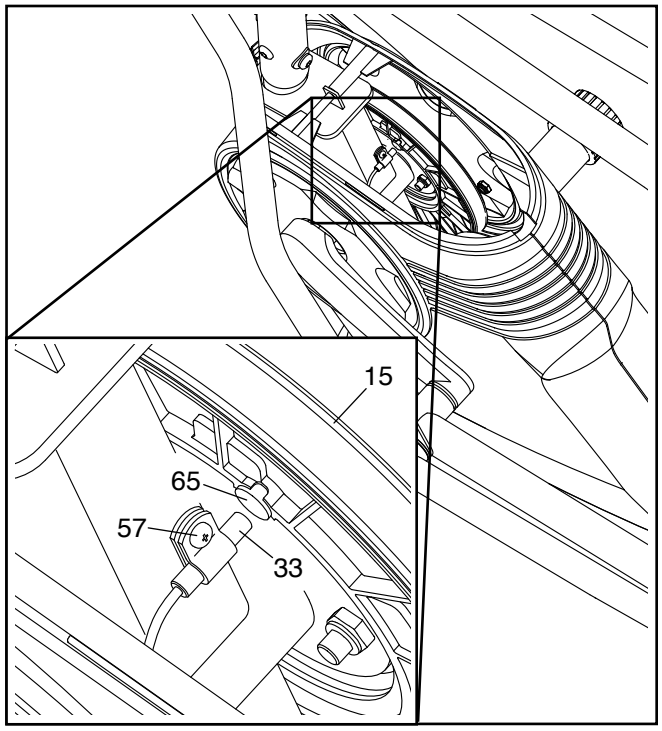
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Par ajustar el interruptor de lengüeta, utilice primero un destornillador plano para hacer palanca con cuidado en la Bandeja de Accesorios (50) y separarla de los Protectores Derecho e Izquierdo (48, 49).



Luego localice el Interruptor de Lengüeta (33). Gire la Polea (15) hasta que un Imán (65) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



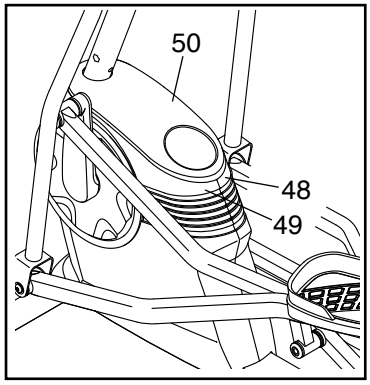
Afloje el Tornillo M4 x 12mm (57) indicado, pero sin retirarlo. Deslice el Interruptor de Lengüeta (33) para acercarlo o alejarlo levemente del Imán (65) y reapriete el Tornillo. Luego balancee la Polea (15) hacia delante y hacia atrás lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente por el Interruptor de Lengüeta.

Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos. Una vez que el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar la bandeja de accesorios.

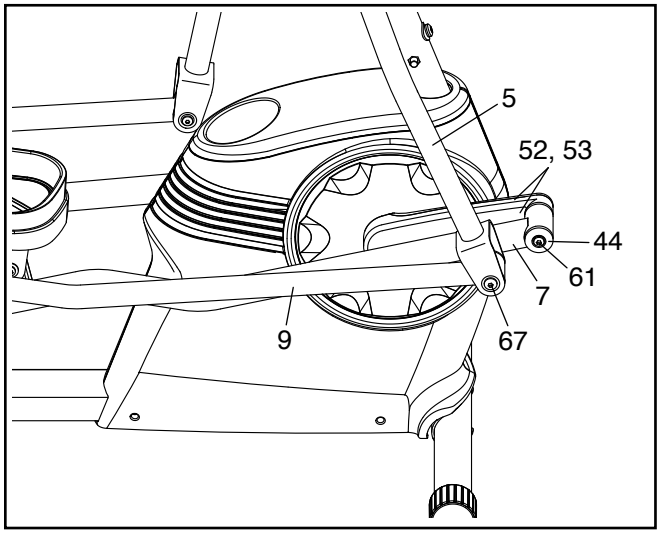
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Par ajustar la correa de manejo, utilice primero un destornillador plano para hacer palanca con cuidado en la Bandeja de Accesorios (50) y separarla de los Protectores Derecho e Izquierdo (48, 49).



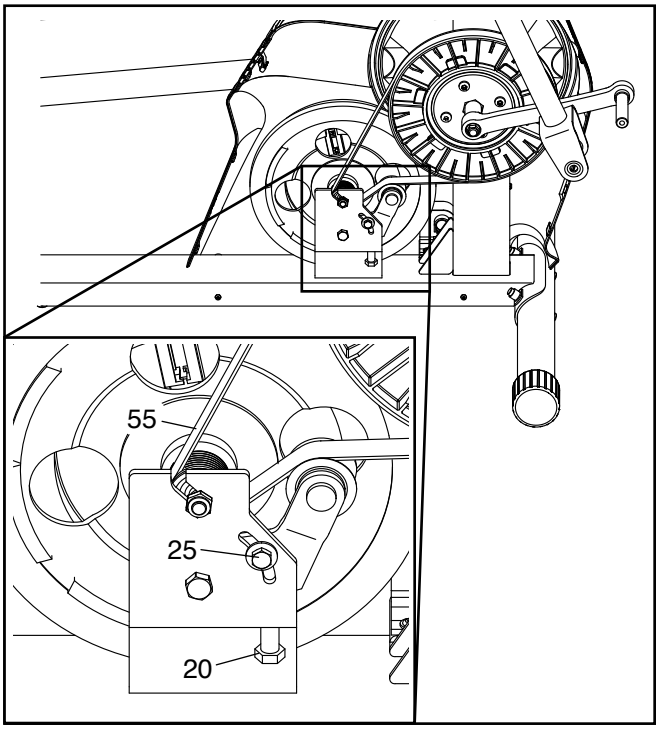
A continuación, retire el Juego de Pernos M6 (67) de la Pata Derecha (5) y del Brazo del Pedal Derecho (9). Luego, aparte con cuidado el Brazo del Pedal Derecho.



A continuación, retires el Tornillo M8 x 20mm (61), la Cubierta del Eje (44) y la Arandela M8 (no se muestra) del Brazo del Rodillo Derecho (7) y del Brazo de la Manivela Derecha (no se muestra). Aparte con cuidado el Brazo del Rodillo Derecho. Luego, utilice un destornillador plano para retirar con cuidado las Cubiertas de la Manivela Externa e Interna (52, 53) del Brazo de la Manivela derecha.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 22. Extraiga los Tornillos M4 x 25mm (68) y los Tornillos M4 x 16mm (56) de los Protectores Derecho e Izquierdo (48; 49); **asegúrese de anotar la ubicación de cada tornillo.** A continuación, retire con suavidad el Protector Derecho.

Ubique y afloje el Tornillo M6 x 20mm (25). A continuación, apriete el Tornillo M10 x 50mm (20) hasta que la Correa de Manejo (55) esté apretada. Luego, vuelva a ajustar el Tornillo M6 x 20mm.



Vuelva a fijar el protector derecho, las cubiertas externa e interna, el brazo del rodillo derecho, el brazo del pedal derecho y la bandeja de accesorios.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

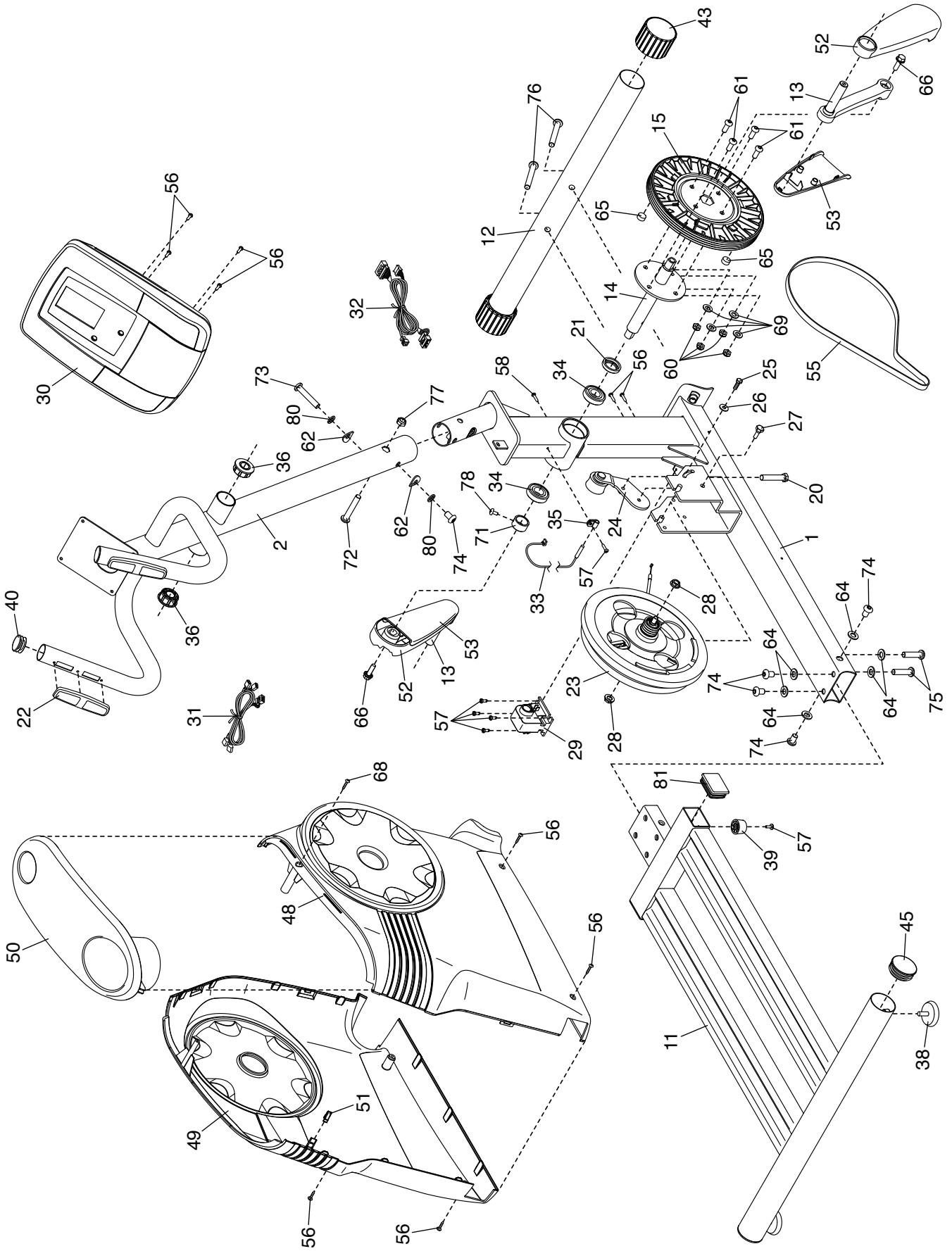
Nº de Modelo 23935.1 R0115A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Brazo Izquierdo
4	1	Brazo Derecho
5	1	Pata Derecha
6	1	Pata Izquierda
7	1	Brazo del Rodillo Derecho
8	1	Brazo del Rodillo Izquierdo
9	1	Brazo del Pedal Derecho
10	1	Brazo del Pedal Izquierdo
11	1	Pista
12	1	Estabilizador Delantero
13	2	Brazo de la Manivela
14	1	Manivela
15	1	Polea
16	2	Rodillo
17	4	Espaciador Pequeño del Rodillo
18	1	Eje del Montante Vertical
19	4	Buje C
20	1	Tornillo M10 x 50mm
21	3	Espaciador de la Manivela
22	2	Sensor de Pulso
23	1	Mecanismo Eddy
24	1	Brazo Estable
25	1	Tornillo M6 x 20mm
26	1	Arandela M6
27	1	Tornillo con Collar M6 x 20mm
28	2	Tuerca M8
29	1	Motor de Resistencia
30	1	Consola
31	1	Cable de Pulso
32	1	Cable Principal
33	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
34	2	Cojinete
35	1	Abrazadera
36	10	Buje A
37	4	Buje B
38	2	Pata de Nivelación
39	2	Pata
40	2	Tapa Redonda Pequeña
41	2	Mango de Espuma
42	2	Tapa de Domo
43	2	Rueda
44	6	Cubierta del Eje
45	2	Tapa Redonda Grande
46	1	Pedal Derecho
47	1	Pedal Izquierdo
48	1	Protector Derecho
49	1	Protector Izquierdo
50	1	Bandeja de Accesorios
51	1	Gancho en V
52	2	Cubierta de la Manivela Externa
53	2	Cubierta de la Manivela Interna
54	2	Tapa en Ángulo
55	1	Correa de Manejo
56	10	Tornillo M4 x 16mm
57	7	Tornillo M4 x 12mm
58	1	Tornillo Claro M4 x 12mm
59	6	Perno M8 x 38mm
60	10	Contratuerca M8
61	10	Tornillo M8 x 20mm
62	2	Arandela en Curva M10
63	6	Arandela M8
64	6	Arandela M10
65	2	Imán
66	2	Tornillo 5/16" x 25mm
67	2	Juego de Pernos M6
68	1	Tornillo M4 x 25mm
69	4	Arandela Dividida M8
70	2	Juego de Pernos M5
71	1	Collar
72	1	Perno M10 x 60mm
73	1	Tornillo M10 x 53mm
74	5	Tornillo M10 x 20mm
75	2	Tornillo M10 x 39mm
76	2	Tornillo M10 x 70mm
77	1	Contratuerca M10
78	1	Tornillo M5 x 10mm
79	10	Tornillo #10 x 14mm
80	2	Arandela Dividida M10
81	2	Tapa del Riel
82	2	Tapa de Brazo de Pedal
*	–	Herramienta del Montaje
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

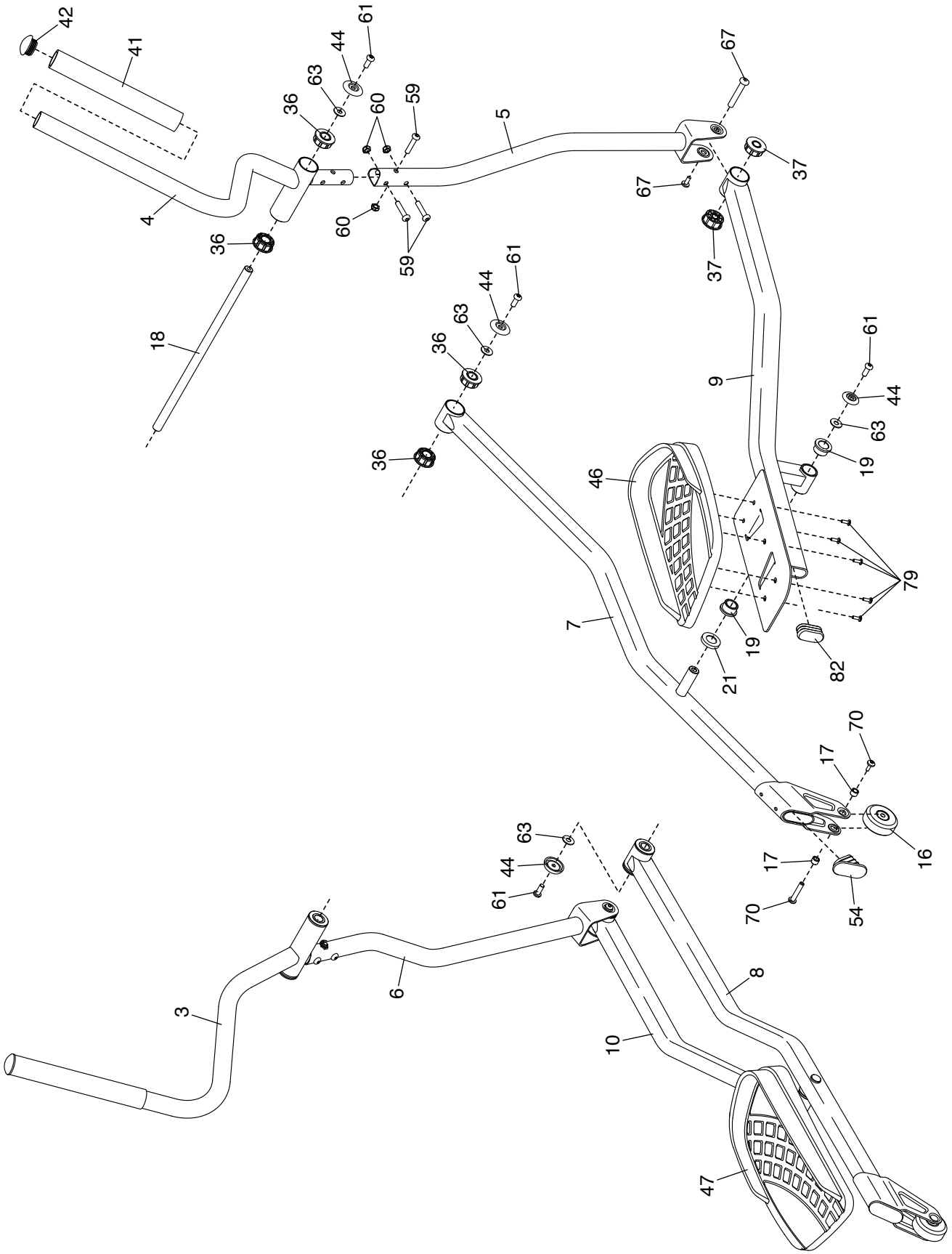
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo 23935.1 R0115A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo 23935.1 R0115A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 370203 R0115A
Impreso en China © 2015 ICON Health & Fitness, Inc.